

Layanan Biblioterapi: Pengoptimlan Penyembuhan Pasien RSJ¹

Oleh: Ana Pujiastuti, SIP

Pustakawan Kampus 5 Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Jalan Ki Ageng Pemanahan Sorosutan Yogyakarta

Email: ana.pujiastuti@staff.uad.ac.id,

Pendahuluan

Setiap orang memiliki permasalahan, dari masalah keluarga, ekonomi, kesehatan, pekerjaan, keturunan, asmara, hingga penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya). Ketidakmampuan seseorang untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi mengakibatkan seseorang berperilaku tidak normal. Pendektesian dini terhadap gangguan jiwa dapat dilakukan bilamana merasa ada yang tidak wajar dengan diri ataupun lingkungan sekitar. Berkonsultasi ke ahli adalah solusi yang tepat untuk memudahkan dalam penanganannya dan mempermudah penyembuhan. Namun seringkali yang bersangkutan ataupun keluarga enggan memeriksakan diri lantaran malu.

Kesadaran terjadi keanehan sering muncul tatkala sudah masuk ke tahap parah. Hal tersebut justru yang akan mempersulit penyembuhan. Perlu penanganan khusus agar pasien Rumah Sakit Jiwa (RSJ) kembali stabil dan dapat bersosialisasi di lingkungannya. Pasien yang masuk di RSJ memiliki kadar ketidakseimbangan jiwa yang beragam, hal tersebut berpengaruh dengan tindakan yang akan dilakukan oleh tim medis RSJ.

RSJ dapat berinovasi mengembangkan layanannya untuk mengoptimalkan penyembuhan pasien dalam masa *recovery* melalui perpustakaan. Kehadiran perpustakaan di RSJ dapat dijadikan sarana baru sebagai media proses terapi. Petugas medis dan pustakawan dapat berkolaborasi dalam mensukseskan layanan baru ini. implementasiannya berupa layanan biblioterapi.

¹ Juara 3 dalam Lomba Menulis Artikel Tahun 2017 RSJD Dr. RM. Soedjarwadi

Stres, Cemas dan Depresi

Tekanan atau beban yang dihadapi seseorang di tempat kerja, sekolah ataupun lingkungan sosial dapat mengakibatkan stres, cemas dan depresi, hal tersebut dipicu dari ketidakmampuan mengelola emosi. Senada dengan pendapat (Hawari, 2011) seseorang yang sehat jiwanya bisa jadi jatuh dalam depresi apabila yang bersangkutan tidak mampu menanggulangi stressor psikososial yang dialaminya. Sebagai contoh di era modern seperti sekarang ini, karakteristik hedonis menggiring individu untuk melakukan berbagai cara agar diakui ke-eksistensinya. Hal tersebut didukung dengan kemajuan Teknologi Informasi (TI). TI memudahkan setiap individu mendapatkan informasi apapun, sekalipun tanpa beranjak dari tempat duduknya.

Senada dengan pendapat (Lubis, 2016) Ketidakmampuan mengontrol perasaan dan pikiran menjadi latarbelakang individu terjangkiti virus stress, cemas maupun depresi. Kebanyakan individu tidak begitu mempedulikan keanehan yang terjadi dirinya. Bukan berarti gangguan jiwa adalah orang gila, keengganan untuk berkonsultasi, *sharing* dengan orang terpercaya semakin memperparah kondisinya. Seperti halnya pepatah, lebih baik mencegah daripada mengobati, lebih baik mendeteksi dini daripada melakukan penyembuhan dalam keadaan parah.

Kondisi dapat dikatakan parah apabila keluarga sudah kuwalahan dengan sikap individu tersebut lantaran diyakini dapat membahayakan keselamatan dirinya maupun lingkungannya. Solusi satu-satunya yakni mengirim individu tersebut ke RSJ. Pada pasien yang mengalami stress, kecemasan dan atau depresi selain diberikan terapi psikofarmaka (anti cemas dan anti depresi) dan terapi somatic juga diberikan kejiwaan (psikologik) yang dinamakan psikoterapi. Psikoterapi terdiri dari berbagai macam. Psikoterapi bersifat memberikan motivasi, semangat dan dorongan agar pasien yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta percaya diri (*self confidence*) bahwa ia mampu mengatasi stressor psikososial yang sedang dihadapinya.

Biblioterapi

Biblioterapi yakni sebuah terapi kejiwaan sebagai upaya penyembuhan melalui penggunaan buku/bahan bacaan. Kedudukan perpustakaan sebagai media tempat penyembuhan bagi pemustaka yang mengalami stress ringan. Pelaksanaan terapinya ada proses dukungan psikoterapi dari pustakawan yang diupayakan melalui media bahan bacaan untuk membantu pemustaka yang sedang mengalami permasalahan hidup.

Dengan kehadiran biblioterapi, pasien RSJ yang masuk dalam katagori pasien *recovery* diberikan biblioterapi untuk mempercepat penyembuhan. Prakteknya, pasien diajak untuk familiar dengan perpustakaan. Ketertarikan pasien terhadap perpustakaan menjadi modal awal bagi pustakawan untuk mengaplikasikan terapi ini. Pasien diajak untuk mempraktekkan isi buku yang terpilih. Pasien RSJ membutuhkan kegiatan rutin yang akan mendukung kestabilan jiwanya. Melalui terapi ini, pasien akan dilatih untuk siap menjalani kehidupan di lingkungan seperti sebelumnya.

Layanan Biblioterapi di Perpustakaan RSJ

Jika ditarik ke ranah RSJ, biblioterapi diperuntukkan bagi pasien yang masuk dalam katagori *recovery* penyembuhan. Orang dalam katagori ini tingkat emosinya sudah stabil dan dapat diajak berkomunikasi. Pengalihan waktu luang yang biasanya diisi untuk melamun dapat dimanfaatkan pustakawan untuk mengajak pasien menggunakan koleksi perpustakaan RSJ. Biblioterapi merupakan kegiatan rutin yang terjadwal, sehingga pasien dapat beradaptasi dengan ritme terapi. Mengalihkan lamunan menjadi hal yang bermanfaat baginya. Ketertarikan pasien terhadap gambar yang tersaji inilah yang menjadi landasan bagi pustakawan untuk melanjutkan ke step dari biblioterapi. Adapun unsur yang mendukung kesuksesan program layanan biblioterapi sebagai berikut:

a. Pustakawan sebagai Terapis

Pustakawan di RSJ dapat berperan sebagai terapis untuk membantu mensukseskan kegiatan biblioterapi ini. Layanan biblioterapi sebuah terobosan bagi RSJ untuk membantu dalam mempercepat penyembuhan pasiennya. Pasien dapat diajak untuk melakukan aktivitas yang terjadwal untuk mengurangi risiko halusinasi muncul lagi

adalah dengan menyibukkan diri melakukan aktivitas teratur. Senada dengan pendapat (Keliat, 2009) dengan beraktivitas secara terjadwal, pasien tidak akan mengalami banyak waktu sendiri yang sering kali mencetuskan halusinasi.

b. Koleksi

Koleksi di Perpustakaan RSJ tentu berbeda dengan koleksi di perpustakaan lain. Koleksi di Perpustakaan RSJ lebih mengkhususkan diri ke koleksi yang bersifat motivasi maupun psikologi. Lebih detailnya pustakawan di Perpustakaan RSJ dapat berinovasi untuk memberikan layanan biblioterapi dari koleksinya. Buku bergambar sawi hijau misalnya. Warna hijau sawi yang ada di koleksi perpustakaan RSJ dapat sebagai mediator untuk mengalihkan pikiran kosong mereka. Pasien dilibatkan dari menanam, menaruh biji sawi, menyiram hingga menuai sawi. Ini merupakan terapi baru bagi pasien dimana pasien merasa diberikan apresiasi/penghargaan, timbulnya kepercayaan diri dan secara tidak langsung semangat hidup akan tumbuh perlahan. Lebih dalam lagi, pasien yang sudah dalam keadaan stabil dan masuk dalam fase *recovery* dapat diajarkan cara memasak kue ataupun membuat kerajinan. Panduan dari kegiatan tersebut dari buku-buku yang dikoleksi oleh Perpustakaan RSJ.

c. Kebijakan

Tentunya kegiatan akan berjalan jika dari *stake holder* mendukung dan mengawal kegiatan yang sedang berlangsung ini. Layanan biblioterapi merupakan inovasi layanan untuk mempercepat *recovery* pasien. Harapannya dengan adanya layanan ini, pasien akan memiliki bekal ketika sudah dinyatakan sembuh dan kembali ke lingkungan masyarakat. Pasien tidak lagi dikucilkan dan diremehkan. Bekal dari berbagai pelatihan ini dapat pasien teruskan dikemudian hari ketika dokter memutuskan yang bersangkutan sembuh total. Hal tersebut senada dengan pendapat (Hawari, 2011) yakni tujuan dari berbagai jenis psikoterapi yakni memperkuat struktur kepribadian, percaya diri, ketahanan dan kekebalan baik fisik maupun mental serta kemampuan beradaptasi dan menyelesaikan stressor psikososial pada seseorang.

Adapun manfaat biblioterapi yang dapat didapat pasien sebagai berikut:

- a. Merilekskan otot-ototnya dan mengupayakan tubuh dalam keadaan relaks.
Selama penyembuhan di RSJ, pasien tidak beraktivitas seperti orang pada umumnya. Dengan biblioterapi ini, pasien diberikan rangsangan untuk melatih otot-otot untuk bergerak melalui pengimplementasian koleksi yang ada di perpustakaan.
- b. Menghilangkan pikiran-pikiran negatif dalam keadaan bimbang
Ketidakseimbangan pikiran pasien berupa pikiran negatif menyebabkan terjadinya halusinasi maupun pandangan hidup yang sempit. Hal tersebut dapat diminimalisi dengan adanya kegiatan positif. Membiarkan pasien untuk familiar dengan koleksi perpustakaan adalah permulaan yang baik karena pasien yang sudah nyaman di perpustakaan akan lebih mudah diberikan terapi jenis ini.
- c. Meningkatkan kepercayaan diri
Stigma negatif terhadap orang yang sudah pernah masuk ke RSJ di masyarakat tidak dapat dipungkiri. Menjadi tugas pustakawan selaku terapis dalam biblioterapi ini untuk memunculkan kepercayaan diri pasien. Harapannya bekal biblioterapi ini dapat melancarkan proses penyembuhan pasien. Biblioterapi bukan hanya sekedar terapi, namun mengerucut kearah pembekalan kepada pasien jikalau sudah waktunya kembali ke keluarganya. Tidak mudah menjadi alumni RSJ, namun dengan tekad dan kepercayaan diri yang tinggi para pasien diharapkan dapat diterima dan melebur di tengah-tengah masyarakat di lingkungannya.
- d. Menimbulkan semangat
Munculnya kepercayaan diri mengakibatkan pasien semangat dalam menjalani kehidupan. Semangat ini menjadi pijakan dalam menentukan langkah. Alumni pasien RSJ juga memiliki hak yang sama di masyarakat untuk bersosialisasi dan berkembang. Modal semangat inilah yang akan digunakan sebagai bekal di kehidupan pasca dari RSJ untuk menjadi pribadi yang lebih kuat dan tangguh.

Penutup

Layanan biblioterapi merupakan gebrakan layanan penyembuhan di RSJ, dikhususkan untuk pasien yang sudah masuk dalam tahap *recovery*. Komunikasi yang mulai dibangun dari pustakawan dapat diarahkan ke biblioterapi. Sehingga waktu yang selama ini pasien habiskan untuk melamun, dapat dimanfaatkan untuk pengoptimalan penyembuhan. Biblioterapi sebagai upaya mengaplikasikan apa yang ada di dalam koleksi buku untuk dijadikan praktek nyata dan sebagai media terapi bagi pasien. Hal tersebut dapat menumbuhkan rasa percaya diri, semangat, antusias dari pasien. Tujuan jangka panjangnya, sebagai bekal pasien untuk kembali menjalani kehidupan di lingkungannya.

Daftar Pustaka

- Budi Anna Keliat, d. (2009). *Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.